

서울대학교암병원 암정보교육센터 뉴스레터



CONTENTS

소식

- 대면 교육 재개
- 암정보교육센터 이전 안내

교육

- 항암치료 중 식사 TIP

정보

- 한국인의 10대 암 (대장암, 유방암)

1. 소식

「암정보교육센터 대면 교육 재개」

암정보교육센터에서는 코로나바이러스감염증-19(COVID-19) 확산 방지 및 환자 안전을 위해 2020년 이후로 전면 중단되었던 암환자 대상 대면 교육을 재개하였다. 코로나19 유행의 감소세와 더불어 완화된 정부 및 원내 거리두기 지침에 따라 기존에 운영해 왔던 온라인 교육과 함께 대면 교육을 6월부터 병행하여 진행하고 있다. 암환자들이 직접 참여하여 강사와 소통하는 참여형 교육프로그램과 암환우 자조모임 성격의 환우주도형 교육프로그램은 전면 대면 교육 프로그램으로 진행하고, 서울대병원 원내 의료진이 교육하는 강의형 교육프로그램은 대면과 비대면을 병행하는 형식을 채택하여 지방 거주 및 거동이 불편한 환자들도 온라인으로 참여할 수 있도록 하였다. 모든 교육프로그램은 암병원 지하 1층 교육실에서 진행되며, 전화 및 카카오톡 채널을 통한 사전 예약 후 참여 가능하다.



「암정보교육센터 이전 안내」

암정보교육센터가 기존의 암병원 1층에서 2층으로 장소 이전을 하여 운영되고 있다. 센터 방문 시 교육프로그램 예약 및 개별 상담, 암정보 콘텐츠 이용이 가능하며, 운영 시간은 평일 오전 9시부터 오후 6시까지 종전과 동일하다. 암정보교육센터는 포스트 코로나를 준비하며 암환자와 가족이 시공간에 구애받지 않고 더 쉽고 편하게 접근할 수 있는 암정보 콘텐츠 및 교육프로그램 제작을 위해 노력할 것이다.

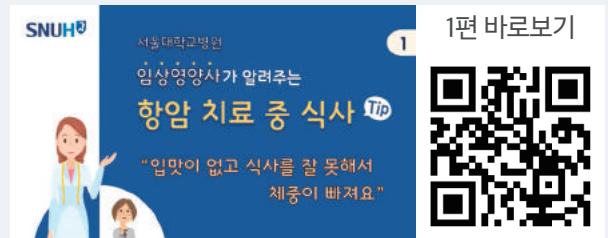
「항암치료 중 식사 TIP」

서울대학교병원 임상영양파트에서 제작한 “임상영양사가 알려주는 항암치료 중 식사 TIP!” 동영상은 항암치료 중인 암환자들이 가장 궁금해하는 식사 관리 방법을 각 증상별로 나누어 설명한다. 총 5회차로 구성된 동영상 교육은 식욕부진, 오심·구토, 변비, 설사, 구내염 등의 주제로 진행되며, 각 증상이 나타났을 때의 주의사항과 추천 메뉴 및 조리법 등을 자세히 설명하고 있다.

“항암치료 중 식사 TIP!” 동영상 교육은 서울대학교암병원 암정보교육센터 유튜브 채널에서 상시 시청할 수 있다.

1. 식욕부진 시 식사관리

항암치료 중에는 암에 좋은 음식, 나쁜 음식을 구분하기보다는 본인의 식욕 상태, 소화력 등을 고려해서 식사를 계획하는 것이 중요하다. 본 영상에서는 그린 스무디, 고단백 팬케이크, 크래미 순두부 우부초밥, 치즈 타락죽, 지중해식 샐러드 등 영양가가 높은 별미 간식을 만드는 방법에 대해서 설명하고 있다.



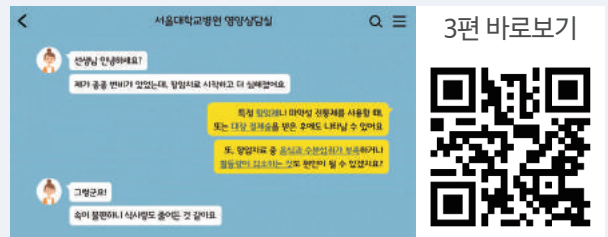
2. 오심·구토 시 식사관리

항암치료 중 울렁거림과 구토가 있을 때의 식사요법에 대해 알아본다. 메스꺼운 증상이 있을 때는 기름지거나 향이 강한 음식, 너무 단 음식 등은 피하도록 하고, 담백하고 시원한 음식, 새콤달콤한 음식, 건조한 음식이 도움이 된다. 영양 만점 아이스크림, 진저 에이드, 크래커 샌드위치 등의 추천 메뉴와 조리법에 대해서도 소개하고 있다.



3. 변비 있을 때 식사관리

항암치료 중 변비가 있는 경우, 수분을 충분히 섭취하고 섬유소가 많은 음식이나 요거트를 섭취한다. 또한 되도록 일정한 시간에 음식을 섭취하고, 규칙적인 운동으로 장 활동을 도와줘야 한다. 양배추 계란 샌드위치, 사과 케일 스무디, 고구마 웨이크 등의 추천 메뉴와 조리법에 대해 소개한다.



4. 설사 있을 때 식사관리

항암치료 중 설사가 있을 때엔 어떻게 식사를 해야 하는지에 대해 알아본다. 설사가 있는 경우, 수분을 충분히 섭취해야 하며, 너무 차거나 뜨거운 음식, 장을 자극할 수 있는 음식들은 피해야 한다. 감자스프, 오트밀 바나나 주스, 애플 소스 토스트 등의 추천 메뉴와 만드는 방법에 대해 자세히 알려준다.



5. 구내염 있을 때 식사관리

항암치료 중 구내염, 식도염으로 통증이 느껴지는 경우에는 맵고 자극적인 양념이나 산도가 강한 과일은 피하고, 부드럽고 촉촉한 식품을 활용한다. 뜨거운 음식은 실온 정도로 식혀서 섭취하고, 소량씩 자주 영양밀도가 높은 간식을 섭취하는 것이 좋다. 연두부 바나나 웨이크, 우유빙수, 치즈 계란찜, 냉두부 메밀소바 등의 추천 메뉴와 조리법에 대해 소개하고 있다.



「한국인의 10대 암」

보건복지부 중앙암등록본부에서 발표한 국가암등록통계(2021년 12월 발표)에 따르면 우리나라 국민들이 기대수명(83세)까지 생존할 경우 암에 걸릴 확률은 37.9%였으며, 남자(80세)는 5명 중 2명(39.9%), 여자(87세)는 3명 중 1명(35.8%)에서 암이 발생할 것으로 추정된다. 2019년 가장 많이 발생한 암은 갑상선암이었으며, 이어서 폐암, 위암, 대장암, 유방암, 전립선암, 간암의 순으로 많이 발생한 것으로 나타났고, 성별에 따른 암 발생 순위 1위는 남자에서는 폐암, 여자에서는 유방암으로 보고되었다. 이번 호에서는 전체 암 중 발생률 4위인 대장암과 5위인 유방암을 알아보고자 한다.

2019년 주요 암발생현황 : 남녀 전체 (2021년 발표자료)

(단위: 명)

갑상선	30,676
폐	29,960
위	29,493
대장	29,030
유방	24,933
전립선	16,803
간	15,605
췌장	8,099
담낭 및 기타담도	7,383
신장	6,026

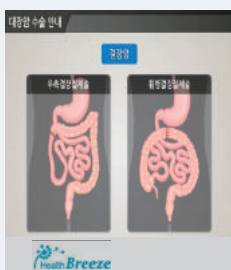
4위 대장암

2021년 발표된 국가암등록통계에 따르면 대장암은 2019년 총 29,030건 발생하여 전체 암 발생의 11.4%로 전체 4위를 차지했다. 성별로 구분하여 보았을 때 대장암은 전체 남자 암 중 12.8%(17,119건)로 3위, 전체 여자 암 중 9.9%(11,911건)로 3위로 보고되었다. 여자의 경우 69세 이상 연령 군에서 암 발생 1위를 차지했다(보건복지부 중앙암등록본부 2021년 12월 발표자료).

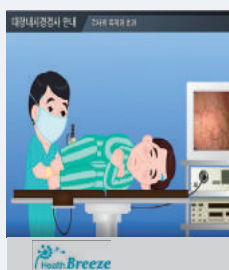
대장암은 대장, 즉 결장 및 직장에 생긴 악성종양을 말한다. 대부분의 대장암은 대장의 점막에서 발생하는 선암이며, 이 외에도 림프종, 육종, 편평상피암, 전이성 암(대장 이외의 다른 장기에서 시작되어 대장으로 전파된 암) 등이 있다. 대장암 발병의 위험요인으로는 고령, 식이 요인, 비만, 유전적 요인, 대장 용종, 신체 활동 부족, 음주, 염증성 장질환 등이 있다. 초기 대장암의 경우에는 아무런 증상도 나타나지 않지만, 암이 진행된 경우 복통, 변비, 설사, 혈변 등의 증상이 나타날 수 있으며, 증상은 암의 발생 부위나 암의 진행 정도에 따라 달라진다. 대장암 검진은 직장수지검사를 포함한 신체 검진으로부터 시작하여, 대변 내에 피가 섞여 있는지 보는 분변잠혈검사, 대장조영술, 대장내시경 검사, CT 대장조영술 검사 등이 있다. 대장암을 예방하는 방법은 가공된 육류 및 알코올의 섭취를 줄이는 것과 규칙적 운동, 적정 체중 유지, 정기적 대장 검진 등이 있다. 대장암 검진은 만 50세 이상일 경우 국가암검진프로그램 대상자로 매년 무료 검진이 가능하며, 일반적인 대장암 검진 권고안은 다음과 같다.

● 대장암의 검진권고안 (국가암정보센터)

검진 대상	45세~80세 (81세 이상 성인은 의사와 상담 후 검진여부를 결정)
검진 주기	1~2년
검진 방법	분변잠혈검사 (선택적으로 대장내시경을 받을 수 있음)



[설명처방] 대장암 수술 안내



[설명처방] 대장내시경 검사 안내



[유튜브] 대장암의 주요 증상과 치료 전, 후 관리



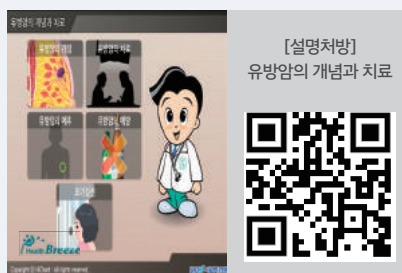
5위 유방암

2021년 발표된 국가암등록통계에 따르면 유방암은 2019년 총 24,933건 발생하여 전체 암 발생의 9.8%로 암 발생 순위 5위를 차지하였으며, 여자에서는 갑상선암을 제외하고 20.6%로 1위를 차지했다(보건복지부 중앙암등록본부 2021년 12월 발표자료). 유방암은 유방 내 유선조직의 상피세포에서 발생하는 암을 말한다. 유방암의 증상으로는 유방 종괴, 유방통, 유두분비, 유두함몰, 유두의 습진성 변화, 유방의 피부변화, 겨드랑이 림프절 촉진 등 다양하게 나타날 수 있지만, 증상이 없는 상태에서 발견되는 경우도 많으므로 무엇보다 조기검진이 중요하다.

연령별 유방암 조기 검진 권고안 (한국유방암학회)

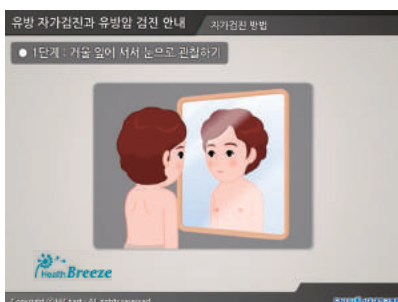
30세 이후	매월 유방 자가 검진
35세 이후	2년 간격으로 의사에 의한 임상 검진
40세 이후	1~2년 간격의 임상진찰과 유방 촬영
고위험군	의사와 상담

※ 고위험군 : 유방암 가족력, 출산 경험이 없거나, 첫 자녀 출산이 35세 이후인 경우, 모유 수유 기간이 짧은 경우, 이른 초경, 늦은 폐경, 폐경 후 호르몬 대체 치료를 받은 경우 등



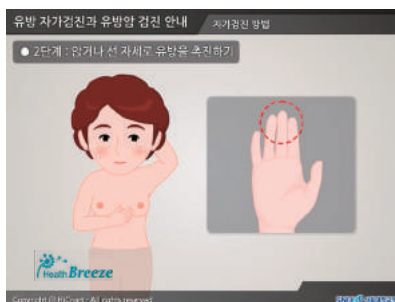
유방 자가검진 방법

유방 자가 검진의 적절한 시기는 유방이 가장 부드러운 때인 매월 월경이 끝난 3~5일 후가 최적기이며, 자궁 제거술을 시행하였거나 폐경이 된 여성은 매월 일정일을 정하여 정기적으로 자가 검진을 해야 한다.



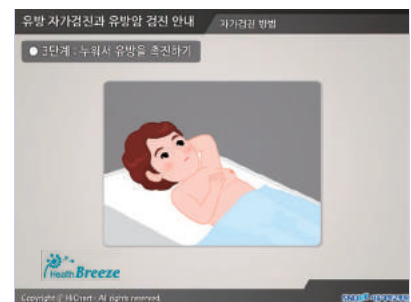
1단계

거울 앞에서 서서 눈으로 유방의 전체적인 윤곽과 피부 이상, 변형, 유두에서 분비물이 나오는지 살펴본다.



2단계

앉거나 서서 한쪽 팔을 머리 위에 올리고 반대편 둘째~넷째 손가락을 모은 다음 세 손가락 끝마디를 이용하여 겨드랑이를 포함한 유방 전체를 골고루 빠짐없이 촉진하면서 멍울이 만져지는지 확인한다.



3단계

누워서 유방을 촉진하면 유방이 평평하게 퍼지므로 유방의 이상여부를 좀 더 쉽게 확인할 수 있다. 촉진하는 쪽의 어깨 밑에 수건이나 얇은 베개를 받치면 유방의 멍울이 더 잘 만져지며 이러한 자세에서 유방 촉진과 분비물 확인과정을 반복한다.

발행인 임종필

편집인 김학재

편집위원 김주현, 김찬미, 차준경

전화 02-2072-7451

홈페이지 <https://cancer.snuh.org>

이메일 ceicsnuh@gmail.com

주소 (03080) 서울특별시 종로구 대학로 101 서울대학교암병원 암정보교육센터